



cueedautomne83.fr

# Le Temps de Vivre

Bulletin de liaison de la Cuvée d'Automne  
N° 4 - décembre 2019

Association de Retraités  
Espace Jules de Greling  
Rue Marius Bondil  
83140 Six Fours les Plages

## EDITO

L'hiver va bientôt arriver, avec dans sa hotte, gripes, rhumes et autres spécialités de ce genre.

Prenez bien soin de vous, et suivez les conseils que Naphtaline vous a prodigués tout au long de l'année.

Beaucoup d'activités n'auront pas lieu pendant la période des fêtes de fin d'année, ce qui vous permettra de profiter pleinement de vos proches. A vos cadeaux, car il ne reste plus que quelques jours pour dénicher celui qui vous manque.

N'oubliez pas la visite du village de Lucéram, célèbre pour ses crèches, que nous a organisée Christa.

Je tiens à remercier tous les membres du conseil d'administration, tous les animateurs, et toutes les personnes qui de près ou de loin m'ont aidées pendant cette première année de mandat à poursuivre la tâche de mes prédécesseurs.

Le conseil d'administration et moi-même vous souhaitons de très bonnes fêtes de fin d'année.

*Georges FIGUE*



## PERMANENCE

Le mardi de 14h30 à 16h 30 sauf vacances scolaires  
Espace Jules de Greling rue Marius Bondil 83140 Six Fours

✉ **Prochaine réunion du conseil d'administration  
le 17 décembre 2019 à 14 h 30 salle Greling**

## SUR VOTRE AGENDA

-  **9 Décembre** : Projection de la sortie du Luberon à 18 h à Nuraghes.
-  **15 Décembre** : Les crèches et le marché de Noël de Lucéram
-  **1<sup>er</sup> et 2 Février 2020** : weekend aux Issambres.

## ATTENTION

Le rendez-vous de la marche pour le Téléthon aura lieu au Gymnase de la Coudoulière.

## A NOS AGENDAS POUR NOS SORTIES DE LA SAISON 2020 AVEC CHRISTA

- ☑ **15 Décembre 2019** : Les Crèches et le Marché de Noël de LUCERAM

### Prévisions 2020

- ☑ **25 Janvier** : Musée de La Marine et Sortie en bateau dans la Rade de Toulon reporté à une date ultérieure, car le musée sera en réfection de Janvier à Mars 2020.
- ☑ **22 Février** : Visites guidées du Fort Balaguier et le quartier de TAMARIS
- ☑ **Mars 14 - 15** : "Sur les Pas de Madame de Sévigné " La Drôme.
- ☑ **Septembre 18 au 23** : la Fête de la Bière à MUNICH et le Tyrol. (Il reste 5 places)

## RANDONNÉES DEMI-JOURNÉE LE MARDI

Rassemblement à 8 h 30 pour un départ à 8 h 45, parking des Tennis, Avenue de la Mer

Date	Animateur 1	Animateur 2	Parcours
3 décembre	<b>Thierry Senelle</b> 04 94 07 38 11 - 06 27 47 77 74	<b>René Calafato</b> 04 94 07 73 96 - 06 60 13 62 32	<b>Fabrégas/St Elme</b>
10 décembre	<b>Jean Claude Juif</b> 04 94 88 26 77 - 06 24 36 35 83	<b>Janie Petitclerc</b> 04 94 25 10 32	<b>Châteauvallon La Courtine</b>
17 décembre	<b>Gérard Hallay</b> 04 94 07 06 12 - 06 78 92 58 63	<b>René Calafato</b> 04 94 07 73 96 - 06 60 13 62 32	<b>Six Fours Les Courrens</b>
24 décembre			<b>Joyeux Noel</b>
31 décembre			<b>Bonne Année</b>
7 janvier 2020	<b>Guy Moreau</b> 04 94 07 44 98 - 06 06 42 71 25	<b>René Calafato</b> 04 94 07 73 96 - 06 60 13 62 32	<b>Ollioules Gros Cerveau</b>

Une précision pour la 2<sup>ème</sup> marche du mardi pour les nouveaux adhérents (ou ceux qui ne savent pas) :

- Cette marche est plus petite et est destinée aux personnes qui veulent marcher à leur rythme ou qui ne peuvent pas suivre l'allure des grands randonneurs.
- Nous faisons 5 ou 6 km à Six Fours ou dans les environs, (en général, sur des parcours sans obstacles importants).

Exemple : l'île du Gaou,

le parc de la Méditerranée,

la forêt de Janas.....etc....etc...

Pour tout renseignement, appeler RENE au 04 94 07 73 96

## SEJOUR EN LUBERON

Temps ensoleillé, belles randonnées, ambiance au top, tels sont les ingrédients qui ont contribué à la réussite de ce séjour à Apt.

Crêtes du grand Luberon, falaise de Lioux, Mourre Nègre, Colorado de Rustrel ont enchanté les randonneurs. Les non marcheurs ont quant à eux visité Bonnieux, Lacoste, Menerbes et autres villages typiques du Luberon. Sans oublier la visite incontournable de la maison du fruit confit.

Certains se sont même essayés au tennis .... ils se reconnaîtront.

Le soir, la majorité avait encore assez d'énergie pour danser ou donner de la voix au karaoké proposé par le club qui nous hébergeait.

Le dernier jour, tous se sont retrouvés pour une visite guidée de Lourmarin et de son château suivie d'un excellent repas dans un restaurant du village.

Merci à Gérard, Guy et Jean-Claude pour l'organisation et l'animation de ces quelques jours de détente dans les magnifiques paysages du Luberon.

*Y. Nicolas*



## RANDONNÉES JOURNÉE LE VENDREDI

**Rassemblement à 8 h 15 pour un départ à 8 h 30, parking des Tennis, Avenue de la Mer**

Date	Animateur	Parcours	Distance	Difficulté
<b>6 décembre</b>	<b>Gérard Hallay</b> 04 94 07 06 12 - 06 78 92 58 63	<b>Mont Gibaou</b> Depuis Cassis	13	3
<b>13 décembre</b>	<b>Jean- Claude Martin</b> 04 94 30 00 97 - 06 82 62 70 01	<b>Presqu'île de Gien</b> Depuis La Madrague	14	3
<b>20 décembre</b>	<b>Michel Brinon</b> 04 94 88 65 36 - 06 58 12 76 93	<b>Rouca Traouca</b> Depuis Le Revest	16	3
<b>3 janvier 2020</b>	<b>Claude Royer</b> 04 94 34 86 92 - 06 98 25 04 03	<b>Six Fours Fabregas</b> Depuis Six Fours	14	2

## VOYAGES

Puisque nous sommes 18 participants pour le voyage dans les Balkans, le prix définitif reste inchangé soit : 1 490 euros par personne.

Vous m'adresserez un chèque du solde du voyage soit : 290 euros par personne à l'ordre de la Cuvée d'Automne à mon domicile.

Il faudra faire la photocopie de votre pièce d'identité recto/verso ou la page de garde de votre passeport et l'envoyez à Salaun Holidays, 175 avenue du col de l'ange 13420 Gémenos, assez rapidement à l'attention de Betty ou en précisant voyage Balkans avec la Cuvée d'Automne du 7 au 16 mai 2020.

Attention, la validité de la carte d'identité est celle d'origine et non la prorogation de 5 ans admise en France qui n'est pas acceptée par plusieurs pays que nous traverserons (il vous faudra une attestation de Salaun que je demanderai pour pouvoir la renouveler) ne vous y prenez pas trop tard.

Quant au passeport la validité doit dépasser le 16 août 2020 (3 mois après notre retour).

Jacqueline Duclos villa Virginie 1088 avenue Auguste Renoir 83500 La Seyne sur Mer.

TEL : 04 94 94 77 54

## ILE SAINT HONORAT ET CANNES VISITE DU 19 OCTOBRE

*C'est parti... encore de nouvelles aventures en direction de Cannes et l'Île de Saint Honorat.*



*Nous nous y sommes aventurés malgré le très mauvais pronostics de la Météo.*

*Et voilà, le ciel s'est ouvert et le soleil a pointé son nez. Après une traversée légèrement mouvementée, nous nous sommes trouvés sous un soleil radieux à Saint Honorat pour la visite de ce merveilleux lieu de paix et de silence. Presque tout le monde a fait la montée des 120 marches pour visiter le monastère- forteresse.*

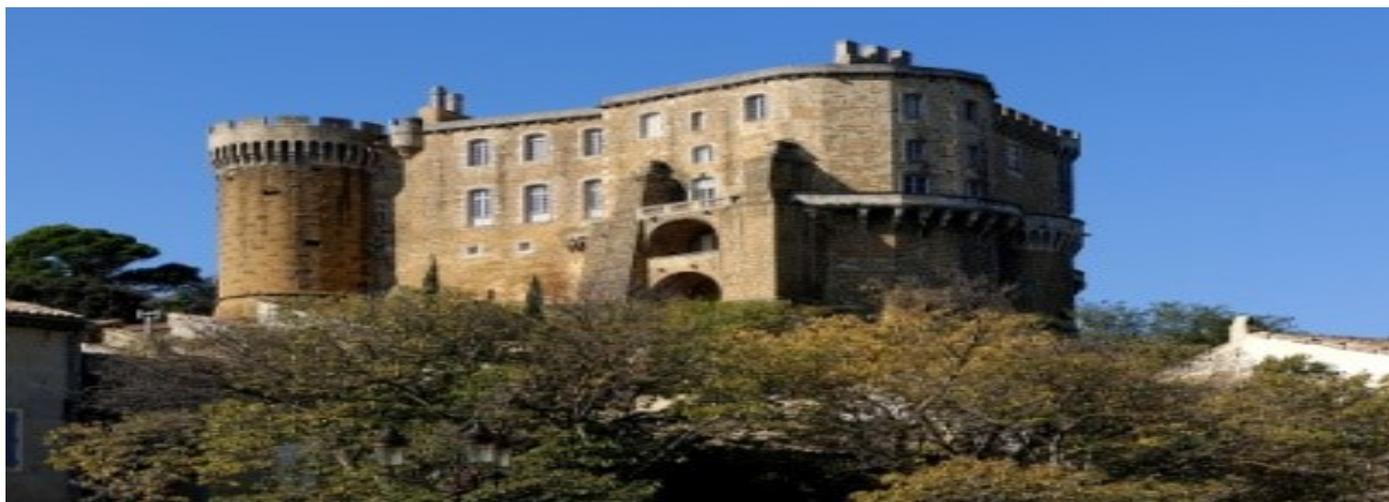
*Au retour à Cannes une très intéressante visite avec le petit train nous attendait. Après avoir parcouru le bas de Cannes, le petit train nous a emmenés pour une intéressante visite du plus vieux quartier sur les hauteurs de Cannes, « Le Suquet ». Ainsi une belle journée se termine avec notre retour sous un ciel maussade. Cela s'appelle : avoir de la chance.*

*à bientôt*

*Christa*

## Escapade dans le Pays de Grignan – Enclave des Papes

durant un SUPER WEEK-END du 14 au 15 mars 2020 -



**PRIX : 195€ sur la base de 35 participants tout compris**

**Samedi : 14 mars 2020** rdv. devant l'ESPACE MALRAUX à 5 h 45, départ vers 6 h 00. Arrivée vers 10 h 00 pour la visite guidée de Valréas et ses monuments.

Après le déjeuner découverte de Richerenches : village médiéval, de l'église et de la Commanderie Templière, qui abrite aujourd'hui le Musée de la Truffe et du vin que nous visiterons.

Dégustation à la Cave Les Coteaux de Visan. Créée en 1897 par Ferdinand Delaye. Installation à l'Hôtel et repas.



**Dimanche : après le petit déjeuner départ pour la visite guidée du Château de Grignan**, rendu célèbre par la correspondance de la Marquise de Sévigné, le château de Grignan est le plus grand palais Renaissance du sud-est de la France. 1 000 ans d'histoire à découvrir à travers de cette visite commentée.

Puis : Visite guidée du Village Provençal Miniature.

Après le repas dans un petit restaurant local : **Visite guidée du château de Suze la Rousse**, Forteresse médiévale entourée de sa garenne, vaste parc boisé aux essences méditerranéennes, le château de Suze-la-Rousse abrite une des plus belles cour d'honneur de la Renaissance française.

En fin de l'après-midi retour vers SIX FOURS LES PLAGES.

**Le prix comprend** : Le transport en car, la nuitée du 14 au 15.03.20, les repas sur place, les entrées, les guides et les pourboires (guides et chauffeur).

**Programme plus élaboré voir sur notre site.**

**Bulletin de réservation en annexe.**

Pour tout renseignement complémentaire vous adresser à :

**Christa tél. : 06 14 66 03 42 ou [christa.querleux@gmail.com](mailto:christa.querleux@gmail.com).**

Le bulletin d'inscription est à envoyer à : **Christa QUERLEUX**

**203, Chemin des Hoirs**

**"RESIDENCE LA PLAGE" bât. B**

**83140 SIX-FOURS LES PLAGES.**

## \* LA MINUTE BIEN-ETRE DE NAPHTALINE \*

### \*6\* Conseils pour ne pas trop se priver sans être malade ni grossir pendant les Fêtes de Noël !

#### 1) Des « perfects Meals » tu prépareras !

Tout simplement, tu mangeras équilibré mais peu sucré quelques jours avant les fêtes. Le but étant de vider nos réserves de Glycogène (= sucres stockés dans nos muscles).

#### 2) La digestion tu stimuleras !

Afin d'aider notre organisme à éliminer tout ce que nous allons ingurgiter (surtout le « foie gras » qui contient souvent trop de toxines) par exemple, manger un peu de racine de Gingembre, boire des tisanes digestives (*fenouil, badiane, menthe poivrée...*).

Effectuer de petits massages du ventre dans le sens des aiguilles de montre pour faciliter le péristaltisme de l'intestin.

#### 3) La détox tu activeras !

Buvez beaucoup d'eau et de tisanes pour l'élimination rénale des déchets (*pissenlit, queues de cerises, reine des prés*) on trouve de nombreuses compositions adaptées même si vous avez un problème médical (bien sûr, demander conseil à votre médecin ou pharmacien).

Un bon moyen pour éliminer rapidement un repas trop copieux est de prendre un petit déjeuner léger le lendemain (si votre ventre "gargouille", c'est simplement qu'il est vide !). Ou alors ne rien manger pour certaines personnes habituées.



#### 4) La gueule de bois tu limiteras !

Rassurez-vous, je vous donne juste quelques trucs :

- \* Ne buvez pas si votre estomac est vide car l'alcool est très agressif pour les parois de l'estomac.
- \* Éviter les mélanges déjà prêts de cocktails car trop sucrés (rappel : l'alcool se dégrade en sucres dans notre corps).
- \* Privilégiez les vins ayant une teneur faible en sulfites (= conservateurs chimiques ajoutés) pour éviter aussi le « fameux mal de crâne ».
- \* Essayer de boire autant d'alcool que d'eau sans vouloir rivaliser avec les chameaux ! En effet la dilution par l'eau aidera à mieux supporter la toxicité ; mais attention pour conduire c'est la quantité qui compte donc l'alcootest sera quand même positif !!

#### 5) Ton instinct primitif tu domineras !

Nous sommes génétiquement faits pour être omnivore et manger ce qui se trouve autour de nous pour notre instinct de survie ! Mais notre organisme n'a pas été programmé pour manger trop tous les jours surtout depuis que la nourriture est en abondance dans nos placards et congélateurs ! La sensation de "manger = plaisir" existe car notre organisme nous dit "manger = survie" soyons donc plus forts que cet instinct ! Faites-vous plaisir, mais pas mal !

#### 6) L'activité physique tu pratiqueras !

Par exemple, descendre par la cheminée ou lancer des boules de neige !

Donc, de joyeuses fêtes tu passeras !

## SPECTACLES.. OPÉRAS.. THÉÂTRE.. VARIÉTÉS

Savez-vous que notre cinéma Six n'étoile nous propose aussi des opéras (*en direct ou en différé*) ainsi que d'excellentes pièces de la Comédie Française (*en direct*) : A la demande de plusieurs personnes, je reprends les réservations pour le **Théâtre Galli** et je propose :

### ✓ Opéra National de Paris

- Le 17 décembre : : **Le prince Igor**  
*opéra en direct à 19 h 15.*
- Le 16 janvier : **Il Trovatore**  
*opéra en différé à 19 h 30.*

### ✓ Comédie Française

- Le 13 janvier : **Les fourberies de Scapin**  
*théâtre en direct à 20h15.*

Nous avons testé avec la pièce **LA PUCE A L'OREILLE**, ces représentations, un vrai bonheur !

Réservez directement au cinéma ou sur le site du cinéma.



### ✓ Théâtre

- Le 23 novembre à 20 h 30 :  
**La station bonne nouvelle**  
au prix de 29 €.
- Le 3 décembre à 20 h 30 :  
**Le père Noël est une ordure**  
au prix de 24€.

### ✓ Humour

- Le 5 décembre à 20 h 30  
**Laurent Gerra** au prix de 59€.

### ✓ Spectacle sur glace

- Le 13 décembre à 20 h 30  
**Le cirque Russe** au prix de 34€.

### ✓ Ballet

- Le 7 janvier à 20h30  
**Casse-Noisette** au prix de 36 €.

Je me charge des réservations et des billets pour le théâtre Galli.

Contactez moi par téléphone ou par e-mail :

\* **Nicole Caturegli-Rey** : 06 82 75 53 89 ou  
ktumn@free.fr



## BULLETIN D'INSCRIPTION / DE RÉSERVATION POUR :

**Escapade dans le Pays de Grignan - Enclave des Papes**

**Date : 14 au 15 mars 2020**

\*\*\*\*\*

Prix sur la base de 35 participants: 195 € tout compris : transport en autobus, repas sur place, visites, entrées châteaux, guides et pourboires

NOM : ..... Prénom : ..... n° adhérent : ... ..

NOM : ..... Prénom : ..... n° adhérent : ..... ..

Téléphone : ..... .. e-mail : .....

Adresse : .....

Nombre de personnes : ..... (2 max. par bulletin d'inscr.)

Je joins un chèque d'acompte de 100 € par personne **dès à présent** à l'ordre de « LA CUVÉE D'AUTOMNE » - solde de 95 € à envoyer avant le 1<sup>er</sup> mars 2020

**Supplément chambre single 35 € la nuit**

A adresser à :

Christa Querleux 203, chemin des Hoirs Résid. « LA PLAGE » bat. « B »  
83140 SIX-FOURS Les Plages  
christa.querleux@gmail.com - 06 14 66 03 42

**Date limite d'inscription et de réception des chèques le 15/01/2020**

